



Griechisches Hähnchen mit Feta

und gebackenem Gemüse mit Mayodip



30-40min



3-4 Personen

Die aromatische Mittelmeerküche ist heute bei dir zu Gast! Zum mit Oregano gewürzten Hähnchenbrustfilet gibt es einen leckeren Gemüse-Fetakäse-Mix aus dem Ofen mit Kartoffeln, roten Zwiebeln und Möhren. Der Clou sind die mitgebackenen Zitronenspalten, die zum Servieren noch über dem Fleisch ausgedrückt werden können.

- 5g Oregano
- 2 Packungen
Hähnchenbrustfilet
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Fetakäse ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne
- Küchenreibe

Energie 666kcal, Fett 29.4g,
Kohlenhydrate 55.4g, Eiweiß 40.7g



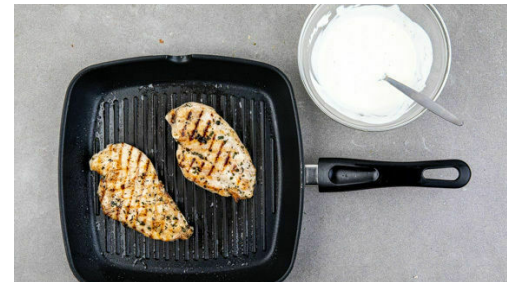
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Oreganoblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. 2EL Olivenöl mit **1/2-1TL Oregano** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, längs halbieren und mit dem **Oregano-Öl** einreiben.



Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Karotten** und die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20–25Min. im Ofen backen.



Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und **jede Hälfte** in 3-4 Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und längs halbieren.



Eine Grillpfanne oder eine normale Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und das **Fleisch** auf jeder Seite ca. 4Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Die **Zitronenschale** abreiben und mit der **Mayonnaise** und dem **Joghurt** zu einem **Dip** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Zitrone** in Spalten schneiden, zum **Gemüse** auf das Blech geben und kurz mitrösten.



Die **Karotten** ggf. schälen, quer halbieren und längs in pommestartige Stifte schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. 2EL Olivenöl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren und das **Gemüse** untermengen.



Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln und während der letzten 5Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis der **Käse** knusprig und leicht gebräunt ist. Das **Fleisch** mit dem **Gemüse** und dem **Dip** anrichten, mit dem **restlichen Oregano** garnieren und mit den ausgekühlten **Zitronenspalten** servieren.